

## ***FALSAS IDEAS SOBRE EL ESTUDIO:***



***Se estudia mejor con música***”. **FALSO.** La música se utiliza en muchas ocasiones para ocultar otros ruidos molestos e irregulares que interfieren en el estudio, pero en la mayoría de los casos puede convertirse en un distractor por sí misma. Si tienes que utilizar música de fondo para estas situaciones, usa música adecuada, evitando a tus grupos favoritos o letras en tu idioma, ya que ¡Puedes acabar cantando mientras estudias!

***“Se estudia mejor durante la noche” “Lo importante es dormir 7 u 8 horas, aunque sea durante el día”.***

**FALSO.** Normalmente estudiar de noche conlleva un cambio en el patrón sueño-vigilia que favorece la fatiga. Es recomendable que aproveches las horas de luz para estudiar y si tienes que recurrir a estudiar por la noche, nunca lo hagas a costa de todo tu tiempo de sueño.

***“Tras una o dos horas de siesta se estudia mejor”.***

**FALSO.** Las siestas que sobrepasan los 20 minutos alteran el patrón de sueño vigilia, favoreciendo que te sientas fatigado. Controla el tiempo de

siesta, y si es necesario utiliza un despertador.

***“La gente joven necesita descansar menos”.* FALSO.**

Ocurre todo lo contrario. La gente joven necesita descansar más que los mayores de 30 años. El sueño es absolutamente indispensable para un estado de salud óptimo. Además está demostrado que a edad joven, dormir las horas recomendadas potencia el rendimiento intelectual y permite asimilar mejor los conocimientos.

Aunque las necesidades de sueño son diferentes para cada persona, como regla general es recomendable que duermas en torno a 7 u 8 horas diarias.

***“Se estudia mejor en una postura relajada”.* FALSO.**

Adoptar una postura que conlleve relajar los músculos del cuello, provoca sensación de sueño. Es recomendable que estudies en una postura erguida y cómoda.

